

Osrednja tema

Promocija zdravja z vidika rekreacije delavcev

»V današnjem času je telesna aktivnost v preventivi koronarne bolezni srca najboljši vložek v javno zdravje,« je že leta 1994 trdil Jeremy Morris. Telesna neaktivnost je namreč trenutno največji svetovni problem javnega zdravja. Ljudje težimo k sedečemu načinu življenja, čeprav nas stroka in mediji ves čas spodbujajo h gibanju. Zakaj? Verjetno se še vedno ne zavedamo dovolj resno negativnih učinkov, ki jih prinese telesna neaktivnost.



Slika 1

Avtorica:

dr. Petra Zupet, dr. med., prof. šp. vzg., specialistka medicine dela, prometa in športa
Zavod za varstvo pri delu ZVD
d. d., Center za medicino in šport
Chengdujska cesta 25
1260 Ljubljana Polje

Visok odstotek ljudi ima pretežno sedeče delo. Ure sedenja, ki jih preživimo v službi, se težko nadoknadimo v prostem času, še posebej če se na delo in domov vozimo z avtomobilom in če doma nadaljujemo z delom, ki zahteva sedenje. Znano je, da sedeč način življenja poveča tveganje za nastanek hipertrigliceridemije, hiperholesterolemije, rezistence na inzulin, povišanega krvnega tlaka, ishemije miokarda in nevarnih motenj srčnega ritma. Ravno tako je povezan z debelostjo, sladkorno boleznijo tipa 2, osteoporozo, bolečino v hrbtu, karcinomom dojke in debelega črevesja in boleznimi žolčnika. Poslabša se tudi psihično počutje. Omenjene zdravstvene težave vplivajo na preživetje posameznika, predstavljajo pa tudi ogromen strošek za državne blagajne. V ZDA so izračunali, da stroški zdravljenja

omenjenih bolezni dosegajo trili-jon ameriških dolarjev letno.

V prid telesni aktivnosti dodatno govorijo raziskave, ki so pokazale, da telesna aktivnost prinaša dvakratno korist v primerjavi s prenehanjem kajenja in osemkratno korist v primerjavi s samo izgubo telesne teže. Pomembno je vedeti tudi to, da je slaba telesna zmogljivost posreden vzrok smrti več Američanov kot kajenje, sladkorna bolezen in debelost skupaj.

Zato se vse več govori o zdravem življenjskem slogu in promociji zdravja. Zdrav življenjski slog ne pomeni nujno teka na tekoči stezi vsak dan ali celo odvisnost od športa. Močan preventivni učinek ima namreč že 30-minutna hoja po večerji ali v času kosila. In za to se ne potrebuje ničesar drugega kot le par športnih čevljev.

Sicer pa obstajajo priporočila za splošno zdravo populacijo odraslih oseb glede telesne aktivnosti. Priporoča se vsaj 150-minutna aerobna aktivnost tedensko (na primer 30 minut na dan petkrat na teden). Ta naj bo zmerne intenzitete. Poleg je treba dodati še vaje za mišično moč vsaj dvakrat tedensko. Zmerna fizična aktivnost pomeni zadostno intenzivnost, da se poviša srčni utrip in da se spodbudi potenje, obenem pa mora posameznik še vedno biti sposoben pogovora. Primeri take aktivnosti



Slika 2

so hitra hoja, ples in vrtnarjenje. Za začetek ukvarjanja s športom, ko je pomanjkanje motivacije običajno največje, se svetuje, da se aktivnost doda v program dnevnih aktivnosti. Za uspeh ji je treba dati prednost pred drugimi opravili. Možnost za uspeh se poveča tudi, če si posameznik izbere tisto vrsto aktivnosti, v kateri najbolj uživa. Naj bo to plavanje, kolesarjenje ali igranje odbojke. Včasih je motivacija večja, če je aktivnost bolj raznolika. Kombinacija različnih aktivnosti je zaželena, šteje pa seštevke vseh aktivnosti in ne le ena sama. 150-minutna telesna aktivnost tedensko je končni cilj posameznika. Za ljudi, ki so bili do zdaj popolnoma telesno neaktivni, se priporoča začeti z 10 do 15 minutami vzdržljivostne vadbe dnevno. Pozneje se trajanje vadbe podaljšuje po 5 minut vsak teden do zaželenega trajanja 30 minut petkrat tedensko. Vadbo zmerne intenzivnosti petkrat tedensko po 30 minut lahko nadomestimo tudi z visoko intenzivno vadbo po 20 minut trikrat na teden. Priporočila za omenjeni količini vadbe veljajo za povprečno odraslo



Slika 3

zdravo osebo za ohranjanje zdravja in zmanjšanje tveganja za nastanek kronične bolezni. Za znižanje telesne teže pa je potrebna daljša vadba, in sicer od 60 do 90 minut. Vadba za mišično moč naj obsega od 8 do 10 vaj za različne mišične skupine, vsaka vaja naj ima od 8 do 12 ponovitev. Vaje se izvajajo z lastno težo ali s pomočjo trakov in drugih pripomočkov. Bistvena je pravilna tehnika, zato je smiselno na začetku poiskati strokovno pomoč. Priporočljivo je tudi, da se vadbo vključi v delovni proces. Na pretežno sedečem delovnem mestu lahko tako sede za računalnikom kot stoje v pisarni v nekaj minutah večkrat dnevno izvedemo različne vaje za raztezanje in krepitev statično najbolj obremenjenih mišičnih skupin (slike 1–3). S tem izboljšamo koncentracijo, zmanjšamo možnost za nastanek glavobola in zmanjšamo tveganje za nastanek kostno-mišičnih obolenj, ki so najpogostejši vzrok odsotnosti z dela. Za delavce, ki opravljajo pretežno fizična dela, pa se priporoča predvsem večkratno raztezanje obremenjenih mišičnih skupin (slika 4) in menjava obremenitev.



Slika 4

Za konec

Ustvarili smo pretežno sedečo skupnost. Če želimo to pravočasno spremeniti, moramo ukrepati na vseh nivojih. Vladni organi bi morali uvesti davčne olajšave za zdravo življenje, delodajalci pa bi morali spodbujati telesno aktivnost, urediti bi bilo treba čim več varnih kolesarskih stez, po katerih bi ljudje lahko prihajali s kolesom v službo, urediti bi bilo treba čim več brezplačnih vadbenih površin, otroci pa bi morali imeti v šoli vsaj pol ure telesne aktivnosti dnevno.